

Nybegynnerkurs for foreldre/voksne 2019

Sted:

Klubbhytta for teoridel og treningsløp på Høgås for praktisk del.

Tid:

Mandag 20.05 og torsdag 23.05. Vi starter 1800 mandag og 1745 på torsdag, slik at foreldre/foresatte kan sette i gang ungene på treningsløp først.

Varighet:

Én time per kveld.

Formål:

Gi foreldre/foresatte grunnleggende kunnskap om orientering for å kunne hjelpe sine barn. Kurset vil også passe voksne nybegynnere for å komme i gang.

Innhold:

Orienteringskart, farger, mest vanlige karttegn, postbeskrivelse, løyper/løypetyper, taktiske momenter (veivalg, siste sikre, inngang, etc.), kompassbruk, brikke/tidtagning.

PS Hvis deltagere har andre temaer de ønsker belyst, så er det mulighet for det. Det er også fritt fram for spørsmål underveis.

Første kvelden (mandag) blir en teorikveld inne på klubbhytta. Denne avsluttes med en 10-15 minutters praktisk øvelse på miniatyrkart (målestokk 1:100) rett utenfor hytta.

Andre kvelden (torsdag) går vi rundt N/C-løypa på treningsløpet og ser på det teoretiske i praksis.

Påmelding:

Send melding på mail til robert.fredriksen@ebnett.no torsdagen før slik at jeg kan kopiere opp tilstrekkelig materiell (kart og presentasjon).